Anleitung zur Abwehr von Stalking, Thomas Kurbjuhn 23.05.2024

Ich habe vor vielen Jahren(ca. 2005, geistert in verschiedenen Versionen durchs Internet, ich selbst habe diese Version als Kommentar zu einem Text im Faz-Blog Deus ex Machina gepostet) mal einen erfahrungsbasierten Text zum Umgang mit dem Stalkingphänomen geschrieben.
Stalking, also das systematische Verfolgen und Belästigen anderer Menschen zwecks Einschüchterung und seelischer Unterdrückung, scheint ein Modethema geworden zu sein. In den 80er und 90er Jahren sah das noch ganz anders aus. Das Thema war in der Öffentlichkeit nur insoweit vorhanden, als daß Juristen und Psychologen die Schilderungen von Opfern entweder als eingebildet-wahnhaft ansahen oder aber ihnen unterstellten, durch eigenes Fehlverhalten den Verfolger zu seinem Tun zu stimulieren. Entsprechend verächtlich wurden die Opfer des Stalking in der Presseöffentlichkeit dargestellt.
Inzwischen hat sich das geändert, Presse-und Buchveröffentlichungen schildern das Phänomen aus der Opferperspektive und allerlei Rechtsanwälte und Psychologen geben Ratschläge, wie als Opfer am besten mit der Situation umzugehen sei.
Auch der Gesetzgeber ist mit dem Thema beschäftigt. Seit 2002 gibt es die Möglichkeit, im Rahmen des Gewaltschutzgesetzes eine strafbewehrte Verfügung gegen Stalker zu erwirken Diese Möglichkeit ist aber wohl gegen überzeugte Stalker eine stumpfe Waffe, weil die Richter die Geldbußen bei Übertretung einer Verfügung so niedrig ansetzen, daß ein finanziell einigermaßen flüssiger Stalker diese Geldbußen aus der Portokasse bezahlt. Eine im Gewaltschutzgesetz als Möglichkeit vorgesehene Haftstrafe von maximal einem Jahr wird ein Gericht sicher nur nach mehrjährigem Stalking verhängen. Bis dahin sind Nerven und Geldbeutel des Opfers eines hartnäckigen Stalkers ruiniert. Ein nicht so stark auf das Opfer fixierter Stalker wird sich jedoch von Gerichtsterminen beeindrucken lassen, so daß das Gesetz nicht ganz sinnlos war, zumal mittels dieses Gewaltschutzgesetzes das Thema Stalking auch Eingang in die Welt der Justiz gefunden hat. Insofern stellt es einen Zwischenschritt dar zwischen der früher praktizierten Ignoranz gegenüber dem Thema und der für die kommende Legislaturperiode zu erwartenden Ergänzung des Strafgesetzbuchs um einen als Gesetzentwurf schon vorliegenden Antistalkingparagraphen.
Bis dahin bleibt die Abwehr von Stalkern mit den Mitteln des Zivilrechts ein mühseliges, nervenaufreibendes und auch kostspieliges Unterfangen, welches sich ein Geringverdiener gar nicht leisten kann. Volkmar von Pechstaedt, ein auf Stalkingfälle spezialisierter Rechtsanwalt, sagt auf seiner Homepage unmißverständlich, daß seine Dienste keinesfalls umsonst seien.Damit bleibt Opfern aus unteren sozialen Schichten nur die Selbstvertretung von Gericht, mit sicherlich schlechteren Aussichten auf Erfolg.
Die psychologische Zunft- noch vor wenigen Jahren bestrebt, Stalking als Produkt der Wahnwahrnehmung der Opfer zu diagnostizieren- hat inzwischen entdeckt, daß es wirklich Leute gibt, deren Lebensinhalt das Verfolgen und Terrorisieren von Mitmenschen ist. Eifrig werden nun verschiedene Tätertypen definiert, Psychotherapievarianten für Opfer während und nach Beendigung des Stalkings erörtert. Einen guten Überblick sowohl über die Erkenntnisse der Psychologie als auch die juristischen Abwehrmöglichkeiten bietet das Buch “ Stalking !“ von Harald Dreßing und anderen Autoren. In Bezug auf die “ psychologische Abwehr“ des Stalkers wird in diesem Buch wie auch in anderen Publikationen die “ Ignorier-Methode“ empfohlen. Die nachfolgenden Ausführungen beschäftigen sich mit den Schwächen dieser Methode und möglichen Alternativen.
Denn das Ignorieren funktioniert meiner Meinung nach nicht, da jeder Mensch die Neigung hat, auf eine direkte persönliche Ansprache zu reagieren. Es bedarf also eines gesellschaftlichen Umdenkens vom beschwichtigenden Verharmlosen zur strafrechtlichen Sanktionsbereitschaft. Bis es soweit ist, läßt ein ausschließlich juristisches Vorgehen bei eigentlich nicht vorhandenen juristischen Abwehrmöglichkeiten die Opfer deutlich unbefriedigt zurück. Ich glaube deshalb, daß es hilfreich ist, ergänzend zur juristischen Abwehr per einstweiligen Verfügung die eigene Kommunikation als Abwehrwaffe gegen den Stalker einzusetzen und als zusätzliche „philosophische Bewältigungshilfe“ Überlegungen zum gesellschaftspolitischen Hintergrund der bundesrepublikanischen Verleugnung des Stalkingphänomens anzustellen.
Ich finde es schon interessant, daß die Psychologie, in Fällen der Therapie nie verlegen um die Definition der Patienten als “ kommunikationsgestört“ und in diesen Fällen mannigfaltige “ Kommmunikationshilfen“ empfehlend und einfordernd, im realen Leben nichts anzubieten hat außer der Empfehlung, den Stalker zu ignorieren und jeglichen Kontakt zu vermeiden. Vermutlich resultiert diese Phantasiearmut aus der von mir unterstellten gesellschaftlichen Position der psychologischen “ Wissenschaft“ als Religionsersatz. Eine Religion hat vor allem die Aufgabe, Motivation zu gesellschaftskonformem Verhalten zu erzeugen durch abwertende Ausgrenzung nicht angepaßter Leute. Zum “ Betrieb“ einer solchen Religion benötigt man intellektuell eher schlicht strukturierte Leute, die dafür umso begeisterter und ohne Hinterfragen religiöse Rituale bzw. therapeutische Strategien umsetzen. Diese “ Therapie“ dient dann-zumindest im Rahmen der psychiatrisch-psychologischen Institutionen- eher nicht der Hilfe für als krank indizierte Patienten, sondern vielmehr ihrer Verwirrung und damit endloser Verstrickung in die psychiatrische “ Hilfe“. Wie in “ Die Wahrheit über die Forensische Psychiatrie“ ausgeführt, hat das zwar den Vorteil, in einer säkularisierten Gesellschaft die Motivation zur gesellschaftlichen Mitarbeit zu erzeugen, indem man

Eigenschaften wie Lebensunlust, Faulheit usw. durch psychiatrische Ausgrenzung als Depression oder Persönlichkeitsstörung diffamiert. Die Gefahr einer gesellschaftlichen Lüge liegt aber natürlich darin, daß die Gesellschaft selbst auch Opfer dieses Selbstbetrugs werden kann.
Die in der forensischen Psychiatrie untergebrachten Hangtäter durchschauen oftmals das Danaergeschenk der psychiatrischen " Hilfe" als Methode der Unterdrückung und wissen sie durch eigenes Täuschen auszuhebeln.
Bezüglich der Stalkingabwehr fängt sich die Psychologie in der selbst aufgebauten Falle,ein System der Hilfestellung für Leute mit Lebensproblemen zu sein, während sie in Wirklichkeit eine Ausgrenzungsstrategie gegen diese Leute praktiziert zwecks Motivation der " gesunden" Leute zu systemangepasstem Verhalten. Dieses Selbstbild der Psychologen, Helfer zu sein, hindert sie daran, ihre Therapien als die aggressiv-unterdrückerischen Kommunikationshandlungen zu erkennen, die sie oftmals sind. Bedingt durch diese Selbsttäuschung über den Charakter der Psychotherapie ist die psychologische " Wissenschaft" blind für die Nutzungsmöglichkeit ihrer therapeutischen Strategien zur Abwehr unliebsamer Personen.
Die Grundidee zur Abwehr eines Stalkers ist natürlich, ihm zwecks Abschreckung Angst bei der Durchführung seiner Stalkinghandlungen zu verschaffen.
Diese Grundidee ist der Psychotherapeutenzunft völlig fremd.Schließlich will man angesehenes Mitglied im Club der Gutmenschen bleiben, da darf man an aggressives Verhalten nicht mal denken. So fristet die einzig mir bekannte Nutzbarmachung des Angstprinzips in der Therapie, das sogenannte " aversive Konditionieren"- also die Verknüpfung einer angstauslösenden Vorstellung mit der unerwünschten Verhaltensweise- aus dem Fundus der Verhaltenstherapie, dort auch ein Schattendasein. Nun ist es vielleicht auch nicht so gesund, sich zwecks Therapie in Teilen des eigenen Verhaltens selbst zu bekämpfen, schließlich haben unerwünschte eigene Verhaltensweisen meist auch einen vordergründig nicht so sichtbaren Nutzen. Diese Rücksichtnahme auf den sekundären Gewinn ist aber bei der Bekämpfung von Gegnern nicht nötig, schließlich steht das eigene Schicksal im Vordergrund des eigenen Interesses. Psychologen ist dieses Denken zutiefst zuwider, schließlich fühlen sie sich den Menschenrechten verpflichtet. Daß damit in der Praxis meist die Menschrechte von Aggressoren geschützt werden und die Rechte von Opfern verletzt werden, wird von der Psychologenzunft als für ihr Gutmenschgefühl störend angesehen und deshalb ungern diskutiert. Die einzigen Psychologen, die das therapeutische Prinzip der aversiven Konditionierung mit einigem Erfolg auf die Abwehr von Feinden anwenden, sind Vernehmungsspezialisten von Polizei und Militär. Und diese sind in Gutmenschkreisen ganz und gar ungut angesehen.
Zur Abwehr eines Stalkers durch eigene Kommunikation ist einschränkend natürlich zu sagen, daß jeder Stalker unterschiedliche Vorgehensweisen hat. Meine Abwehrmethode eignet sich nur gegenüber Stalkern, die die direkte Kommunikation suchen. Anonym bleibende Stalker, die z.B. durch " Warenbestellterrorismus" Macht ausüben wollen, scheiden aus.Auch wird das Stalking nicht ganz aufhören, aber sich deutlich reduzieren, weil der Stalker nun selbst Angst vor der Annäherung bekommt.
Das wiederum hat beim Opfer den Effekt, aus dem Ohnmachtsgefühl herauszukommen, wenn das eigene Abwehrhandeln als wirksam erlebt wird.
Bleibt nur die Frage, was dem Stalker Angst macht. Auch ohne Psychologen zu sein, haben die meisten Opfer sicher im Sinne der aversiven Konditionierung alle die Methoden ausprobiert, die überlicherweise unerwünschte Leute fernhalten, nämlich alle möglichen Varianten abweisenden oder aggressiven Verhaltens. Aber einen Stalker erschrecken grade die Dinge nicht, die üblicherweise abschreckend wirken. Das ist auch nicht verwunderlich, denn würde er ähnlich wie der Normalbürger reagieren, wäre er vermutlich kein Stalker. Getreu der Regel, die eigene Kommunikation auf sein Gegenüber zurechtzuschneidern, sind im Falle der Stalkers andere Methoden gefragt. Meine persönliche Methode besteht darin, im Gegensatz zu den üblichen Empfehlungen der Kontaktvermeidung dem Stalker die eigenen Ängste, die seine Aktionen hervorrufen, zu verbalisieren. Und zwar in der sprachlichen Form: " Ich habe Angst, wenn Sie das Verhalten x zeigen." Der Stalker lauert also z.B. frühmorgens am Briefkasten, was mit " Mir macht das Angst, wenn Sie mir hier auf mich warten" kommentiert wird. Darauf wird der Stalker natürlich sagen: " Wir lieben uns doch, hatten uns doch für heute mittag verabredet und ich wollte jetzt nur kurz den Termin bestätigen" antwortet. Hierauf lautet gemäß der oben vorgeschlagenen Formel die Antwort " Ich habe Angst, wenn Sie eine Liebe unterstellen, die ich nicht fühle." Hält man das konsequent durch, wird der Stalker entweder verschwinden oder aber zu " richtigen" Straftaten übergehen, die dann auch mit den schon vorhandenen juristischen Mitteln abgewehrt werden können. Wenn man das nicht selbst ausprobiert hat, glaubt man natürlich nicht, daß eine minimale Änderung im eigenen Verhalten solch große Wirkung haben kann. Zum besseren Verständnis trägt deshalb vielleicht bei, wenn ich einige Hintergründe zur Entwicklung meiner Antistalkingtechnik beschreibe. Wie an anderer Stelle meiner Ausführungen ersichtlich, war ich einige Jahre in zwangstherapeutischer Behandlung.
Hier fiel mir schnell auf, daß die in den Therapien so geliebten Gefühlsselbstbeschreibungen(Du, ich bin der Martin und fühle mich ganz schlecht, weil ich schwere Straftaten begangen habe) einmal dem sich so Äußernden, dann aber auch den Zuhörern schwer zu schaffen machten. Und das umsomehr, je gestörter die Leute waren. Ein gestörter Mensch, der sich derart selbstbeschreibend äußert, wird schnell in eine sich steigernde Angstspirale geraten, einfach

weil alle Ängste seines Lebens, die er sonst mit großer Energie z.B. auch durch Straftatsphantasien verdrängt, nun hochkommen. Den Zuhörer stimuliert eine solche Gefühlsselbstbeschreibung nun, bei sich selbst entsprechend nach eigenen Ängsten zu suchen. Und zwar viel intensiver, als wenn man ihn konfrontativ dazu aufgefordert hätte, wogegen jeder Mensch Abwehrmechanismen errichtet hat. So wird der Stalker als gestörter Mensch sehr schnell seine Lebensängste, die ihn zwecks Abwehr zum Stalker machen, spüren, wenn man ihn mit Beschreibungen der eigenen Ängste belegt. Diese lebensgeschichtlich bedingten Ängste des Stalkers, die dieser auf eine vielleicht nur eingebildete Beziehung und vor allem die Beendigung derselben übertragen hat, sind vermutlich auch der Grund, weshalb die üblichen Zurückweisungsstrategien nicht funktionieren. Denn die hierdurch erzeugten Ängste sind vergleichsweise harmlos im Vergleich zu den Todesängsten, die der Stalker auf die Beziehungsbeendigung übertragen hat.
Wichtig ist, sich nicht auf eine “ richtige“ Diskussion einzulassen, indem man dem Stalker zu überzeugen versucht, seine Nachstellungen zu beenden, denn das ist in der Tat kontraproduktiv. Der Stalker gibt das Thema vor, und das ist die von íhm intendierte unterdrückerische Machtausübung, zu etwas anderem ist er gar nicht fähig oder willens. Und diesen Kampf sollte man, wenn der juristische Weg nicht funktioniert, annehmen durch eine aggressiv auf die Psyche des Stalkers zielende Abwehr.
Nochmal: In Bezug auf die richtige Durchführung gilt es,dem Stalker stur die eigenen Ängste zu kommunizieren und sich nicht auf ein “ richtiges “ Gespräch einzulassen. Ein intelligenter Stalker wird das natürlich durchschauen und versuchen, die Macht in der Kommunikation wieder an sich zu reißen. Z.B durch Äußerungen wie “ Du willst mich loswerden mit der Gefühlsduselei“. Wer jetzt auf ein “ ehrliches Gespräch“ umsteigt, hat wieder verloren. Die “ richtige“ Antwort wäre: „Natürlich wäre ich froh, wenn Du mich in Ruhe ließest. Schließlich habe ich Angst vor Dir“. Steigern läßt sich der angstauslösende Effekt auf den Stalker, indem man dessen körpersprachliche Verhaltensweisen verbalisiert und sie ihm, bezugnehmend auf die eigene Angst, zurückspiegelt.Also: “ es macht mir noch mehr Angst, wenn Du lächelst, während ich über meine Angst rede“ usw.
Hilfreich, vielleicht sogar der entscheidende Schritt zum Überwinden der Vorbehalte gegenüber meiner Vorgehensweise ist sicher das Erlebnis des praktischen Funtionierens meiner Strategie in der Praxis. Bei mir war ja genau das gegeben, weil ich halt erlebt habe, wie in Therapiegruppen die größten Dickfressen nach 20 Minuten des Bearbeitetwerdens mit dieser Technik sich hilflos verfingen in einem erregten Zustand zwischen Frust und Wut, was nicht selten dann in einem zeitweiligen Therapieabbruch und damit der Flucht vor dieser Kommunikationsstrategie endete.
Meines Erachtens ist diese Art der Abwehr auch legal. Sicherlich stellt das Hervorrufen von Ängsten im Stalker eine Körperverletzung dar, diese dürften aber durch das Notwehrrecht gerechtfertigt sein, da ja der Stalker selbst durch seine Nachstellungen eine Körperverletzung begeht, mindestens aber das Rechtsgut der Freizügigkeit der Person verletzt.
Im Normalfall werden aber Gerichte den Körperverletzungsaspekt sowohl des Stalkers als auch des Opfers bekanntlich ignorieren. Aus Gründen der möglichen Überschreitung der Notwehr ist ein anderes Verfahren zur Stalkerabwehr wohl nicht zu empfehlen, nämlich das Übererfüllen der Beziehungswünsche des Stalkers. Harald Juhnke hat Mitte der 90er Jahre vorgeführt, wie das geht. Eine ihm nachstellende junge Dame durfte ihn so intensiv kennenlernen, wie sie es sich nie erträumt hatte: mehrere Tage vernügte er sich mit ihr im Hotelzimmer, zwischen den Intimitäten gabs dann Pressetermine mit Fotografen der BZ und Kameras von RTL. Nach dieser Intensiverfahrung ward die Lady nie wieder gesehen. Denn auch dieses Verfahren zerstört die Machtausübung des Stalkers, der jetzt eher ohnmächtiges Anhängsel des Spiels des Opfers wird. Ich sehe hier aber juristische Probleme (so manche Stalkerin wird hier mit einer Vergewaltigungsanzeige Erfolg haben), außerdem läßt sich diese Nummer nur von Stalkingopfern durchziehen, die wie Harald Juhnke um ein Vielfaches verrückter sind als der Stalker selbst.
Bezüglich meiner eigenen Erfahrungen kann ich nur sagen, daß sich das Stalking durch Anwendung der oben beschriebenen Methode hinsichtlich des persönlichen Erscheinens fast ganz (ca. 3 mal in 13 Jahren) reduziert hat und auch die Briefflut auf 1 Brief wöchentlich zurückgegangen ist.Verglichen mit mehrfachen Belästigungen jede Woche und fast täglichen Briefen ist das doch ein Erfolg. Vor kurzem ist meine Stalkerin verstorben, in den letzten drei Jahren war sie lähmungsbedingt auch kaum noch in der Lage, Briefe zu schreiben, weshalb sich in dieser Zeit die Briefflut auf wenige, in ihrem Auftrag von Pflegern geschriebene Mitteilungen reduzierte.